発行日： 令和3年3月31日

やまと

スポーツ推進委員だより

第71・72
合併号

■目次

会長挨拶、表彰者紹介（P1）
スポーツ推進委員などについて（P2）
合同研修会、3033運動について（P3）
スポーツ推進委員MAP（P4-5）
地区の活動紹介（P6）
特集：サイクリング（P7）
新人スポーツ推進委員の紹介ほか（P8）

発行 大和市スポーツ推進委員連絡協議会 広報部（大和市文化スポーツ部スポーツ課内 046-260-5762）

令和2年度・3年度のスタートにあたり

令和2年度・令和3年度の大和市スポーツ推進委員連絡協議会会長に就任しました大和北地区の古市です。今年度は、大和市10地区より51名のスポーツ推進委員が推薦され、市より委嘱されましたが、昨年から続く新型コロナウィルスの感染拡大によりスポーツ行事が実施出来ず現在に至っています。その間、研修会等を行いスポーツ推進委員各々の資質向上を図りながらスポーツ行事の再開を待ち望んでいます。
市民一人ひとりの皆様が自粛生活から解放され、新たな様式でスポーツ行事に参加していただき、健康であってほしいと改めて感じています。

大和市スポーツ推進計画は、基本理念に「**スポーツで輝く健康都市やまと**」を掲げ、スポーツを「**する**」、「**みる**」、「**ささえる**」、「**つながる**」が施策のキーワードとなっています。今年は、延期された東京２０２０オリンピック・パラリンピックが開催される予定ですが、少しでもスポーツに対する機運が高まり、スポーツで心身共に豊かになることを望んでいます。

各地区や市全体のスポーツ行事を市行政とスポーツ推進委員一丸となって推進してまいりますのでご理解とご協力よろしくお願いいたします。

令和２年度　表彰者の紹介

中央林間地区
横山利子さん

渋谷西地区
齋藤正一さん

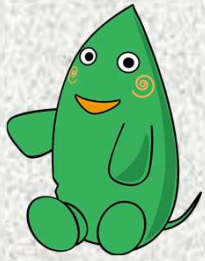
今年度、長年のスポーツ推進に対する功労者として、中央林地区の横山利子さんが「**関東スポーツ推進委員協議会表彰**」を、渋谷西地区の齋藤正一さんが「**大和市条例表彰**」を受賞しました。
おめでとうございます！！

大和市イベントキャラクター「ヤマトン」

スポーツ推進委員・社会体育振興委員について

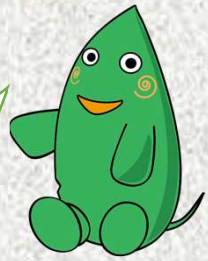
皆さん、スポーツ推進委員や社会体育振興委員はどのような成り立ちで、どのような活動をしているかご存じでしょうか？「ヤマトン」とそのお友達の「ハートン」がそのことについて会話しています。聞いてみましょう。

ねえねえ、ヤマトン。
スポーツ推進委員や社会体育振興委員の制度ってどういうふうに始まったの？



スポーツ推進委員は昭和32年の文部事務次官通達によって「体育指導員制度」が発足したのが始まりなんだ。昭和36年に「スポーツ振興法」が制定されて教育委員会が非常勤の公務員として任命するようになって、その後平成23年に法律が改正され「スポーツ基本法」が制定されたんだ。大和市では市長が委嘱（定員57名以内）することになり、職務が追加され、呼び名も「スポーツ推進委員」に変わって今に至るんだよ。また、それとは別に市独自の制度により、行政協力員として社会体育振興委員（157名以内）に依頼しているんだ。それぞれ任期は2年だよ。

スポーツ推進委員や社会体育振興委員はどんな活動をしているの？



　地域住民の方々に実技を含むスポーツに関する指導や助言をしたり、地域体育振興のため各地区でのスポーツ大会や、イベントなどの企画や運営、また、市や市教育委員会のスポーツ行事・事業への協力などを行っているんだ。大和市では「スポーツフェスタ」や「大和市駅伝競走大会」、地区で行われる「体育祭」などが代表的なイベントだね。そのほか、「ニュースポーツ」などの研修、普及活動を行ったり、スポーツ推進委員は他の市区町村のスポーツ推進委員と交流を図って、情報の交換などをしているんだよ。
　大和市は「健康都市　やまと」宣言をし、「人」「まち」「社会」の3つの健康づくりを軸に市政運営を行っているんだけど、それを実現するにはスポーツが大きな役割を担うと思うんだ。スポーツ推進委員・社会体育振興委員の活躍が期待されるね！

スポーツ推進委員・社会体育振興委員合同研修会

令和2年11月1日（日）大和スポーツセンターにおいて充分な新型コロナウィルス感染予防対策のもと、スポーツ推進委員と社会体育振興委員の合同研修会が行われました。今回の研修は、前半にスポーツ推進委員・社会体育振興委員の基本理念や職務、学校開放事業との係わり合いについて学び、後半は、神奈川県立スポーツセンターから講師を招いて、神奈川県が推進している「**3033（サンマルサンサン）運動**」について講義を受けました。実技研修としてタオルを使用した簡単にできるストレッチを教えていただきました。ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、血流が良くなり、怪我の予防にもつながります。県立スポーツセンターのWEBページにお家でできるかんたんストレッチ、筋力トレーニングなどの動画がありますので是非アクセスしてみてください。⇒　⇒　⇒　⇒　⇒　⇒　⇒　⇒

３０３３運動をご存じですか？

『3033運動』はどんな体操？と思われた方もいらっしゃるのではないでしょうか。『3033運動』は体操ではなく、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために運動やスポーツをくらしの一部として習慣化していただくことを目的に、平成13年から神奈川県及び各市町村が推進している運動です。

3033にはこんな意味があります

３０（サンマル）・・・◎運動する時間
運動効果を高める目安として、1日30分気軽に体を動かしましょう。（10分程度の運動を合計して30分でもＯＫです。）

３（サン）・・・◎運動の頻度
週３回、できれば２日に１回ずつ行うことが、生活習慣病の予防・改善などの運動効果を期待できる目安になります。

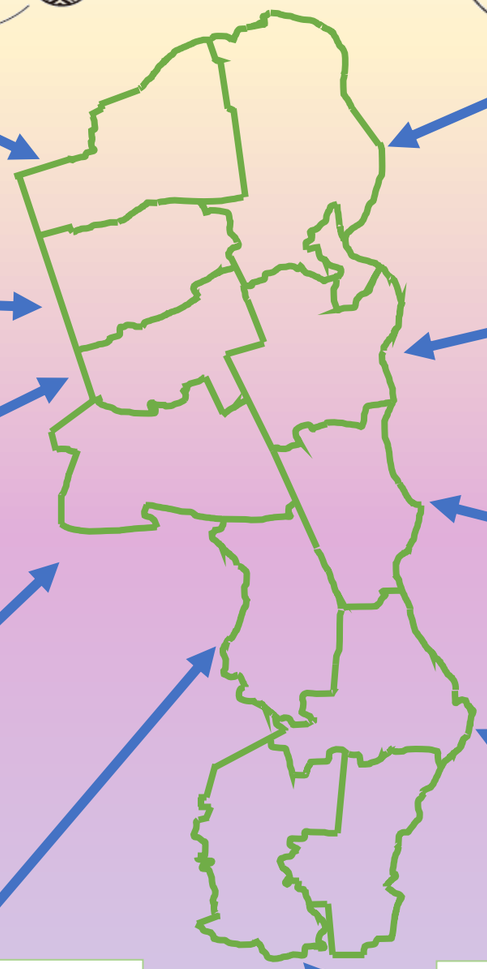
３（サン）・・・◎運動の継続期間
３カ月間継続することで、「体力が向上した」「体調が良くなった」などの運動効果が現れてきます。また運動習慣も身に付きます。

『3033運動』は、普段あまり運動を行っていない方・これから運動を始める方むけの取り組みのため、自分に合った3033運動を見つけて、継続をしていくことが大切です。運動習慣のない方は「運動を始める」ことを難しくとらえているかもしれません。『3033運動』を通じて運動を身近に感じ、多くの人が運動・スポーツに親しむことでゆくゆくはそれが未病の改善、現代の様々な健康課題の解決につながっていくと思います。

くらしに運動・スポーツの習慣を！

少しの工夫と時間で３つのポイントを高めましょう！
1　持久力を高める有酸素運動（例えば…通勤通学を大股歩きでエクササイズ！）
2　柔軟性を高めるストレッチ（例えば…日常生活のすきま時間を利用して）
3　筋力を高める筋力トレーニング（例えば…階段上り！電力ではなく体力を使う！）

各地区スポーツ推進委員を紹介します！



中央林間

南林間

西鶴間

草　柳

柳　橋

渋谷西

桜　丘

深　見

大　和

大和北

地　区　の　活　動　紹　介

大和地区：グラウンドゴルフ大会

受付での感染予防対策

新型コロナウィルスの影響で、令和2年度の振興会の行事を全て中止としていた大和地区ですが、スポーツイベント開催自粛の緩和や地域住民の希望もある中、検討の結果、新型コロナ感染防止ガイドラインに沿って毎年6月に行っているグラウンドゴルフ大会を、10月25日(日)午前中、大和小学校グラウンドにて行いました。

このような状況下でのイベント開催は初めてでしたので、開催に先立ち、本大会に向けたマニュアルを新型コロナ感染防止マニュアルを参考に作成し、開催当日も振興委員は早朝から集まり、念入りに確認して臨みました。

開会式もソーシャルディスタンスで

イベント当日は秋晴れに恵まれ、9自治会から41名の参加がありました。コースは公式ルールに沿って8ホールを用意し、参加者を8グループに分け、マシンガン方式で3周、合計24ホールの合計のスコアで順位を競います。新型コロナ感染予防のお願いと競技ルール説明の後、ラジオ体操で体をほぐし競技を開始しました。

競技中もできるだけ離れて

平均年齢は65歳以上で日頃からグラウンドゴルフを楽しまれている方が多く、ホールインワンが続々と出ていました。例年であれば歓喜の声で盛り上がるところでしたが、今年はルールを守り静かにプレイされていました。

大会は準備と説明のおかげで、参加者には主旨を理解して頂き、トラブルや問題もなく無事に終わらせる事ができました。いつもと違う雰囲気もありましたが、参加者には楽しんで頂けたようです。

南林間地区：ラジオ体操

南林間地区の東北自治会のラジオ体操を取材してきました。 毎週土曜日 8:00～8:30迄、**下鶴間子どもの広場**で行っていて、雨天時は中止です。

メニューは、まずラジオ体操第一、そのあとパプリカを踊り、トトロの音楽に合わせて広場を往復ウォーキング、そして最後にラジオ体操第一の方言バージョン、この日は山形弁でした。 これでちょうど30分ぴったり！

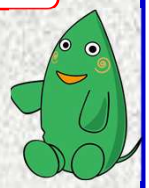
参加人数は平均45人位で、多い日は60人位の方が参加してるそうです。 子ども達が前に並んで一生懸命体操してるのが可愛くて印象的でした。

「どなたでも参加できますよ！」ということでしたので、お近くの方は是非参加してみてはいかがでしょうか。

特　集　：　サ　イ　ク　リ　ン　グ

新型コロナ禍の中、スポーツをすることが難しい状況にあり運動不足に陥ってしまっている方もおられるのではないでしょうか？そんな中、気軽に始められる屋外のスポーツとして「サイクリング」を紹介したいと思います。

サイクリングしてみたいけど、どこを走ったらいいかわからないわ。



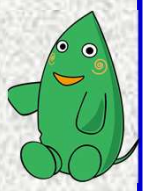
大和市には県内有数のサイクリングロードがあるのを知ってる？「**藤沢・大和自転車道**」っていうんだ。国道246号線の境川大和橋から湘南海岸まで約24.5キロメートルの道のり。境川～引地川沿いの道で坂道もほとんどなく車通りも少ないからおすすめだよ！ただし、歩行者やランナーもいるから気をつけてね。

自転車に乗るときの交通ルールやマナーを教えて。

「自転車および歩行者専用」の道路標識

いろいろあるけど基本的なことは、
①自転車は原則**車道**の左側端を走ること。ただし、自転車及び歩行者専用の道路標識（←の画像）がある歩道や、13歳未満の子供と70歳以上の高齢者および身体の不自由な方は歩道を走ることができるよ。歩道を走る場合は**歩行者優先**で歩道の**車道側**を走るんだ。
②ながら運転は厳禁だね。スマートフォンを見ながらは当たり前だけど、イヤフォンで音楽を聴きながらの運転も非常に危険だよ。周囲の音を聞いて走ることが事故回避に非常に重要なんだ。
③コロナ禍では、密にならないよう少ない人数で且つ車間を開けて走る、飛沫防止のための対策、補給食や飲み物は持参して人が集まるところにはできるだけ立ち寄らない、無理をしない、こまめな手指の消毒、うがい手洗いなどがマナーだね。

交差点ではどのように進めばいいのかしら？



①右折の場合
自転車は常に**二段階右折**だよ。右折レーンから斜め横断はダメ。一旦交差点を直進し、交差点を渡ったところで向きを変えて、信号が青になったら直進するんだ。
②直進の場合（自転車横断帯が無い場合）
片側二車線以上の道路で左折専用レーンがある場合は、**左折レーン規制は自転車には適用されない**のでそのレーンを通って直進すればいい。
左折レーンの場合は左側端を通る義務を負わないので左折レーンの右端を通っても問題無いんだ。但し後方から自動車が来てないか必ず確認すること。
③左折の場合
車道を走っている時に信号が赤なのに左折してしまう自転車がいるけど、それはだめだよ。自転車は軽車両に該当するから**自動車と同じ信号に従うんだ。**

ヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全に楽しくサイクリングをしよう！気持ちいいよ！

新人スポーツ推進委員の紹介

今年度から新たにスポーツ推進委員となったメンバーを紹介いたします。
①氏名
②地区名
③所属部
④好きなスポーツ
⑤意気込み
の順で紹介します。
（並び順は写真左から右へという順になります）

①木村富二　②大和北　③研修部　④ソフトボール　⑤社会体育振興委員を20数年やりましたので残りはスポーツ推進委員で集大成を！

①中村信介　②草柳　③研修部　④サッカー、フットサル　⑤地区での社会体育振興委員の経験は短いですが、スポーツ推進委員としても精一杯努力します！

①横田太　②中央林間　③事業部　④ゴルフ、自転車　⑤明るく頑張ります！

①川越典子　②南林間　③研修部　④ウォーキング　⑤親しみやすいスポーツ推進委員を目指します！

①蝦名賢治　②柳橋　③広報部　④ゴルフ　⑤地域スポーツ推進に全力を注ぐ所存です！

①山下昇　②桜丘　③事業部　④登山、バドミントン　⑤健康に気をつけ、友人を増やします！

①髙梨啓　②桜丘　③広報部　④テニス、ジョギング　⑤スポーツを通して地域でのふれあいを大切にして頑張ります！

①小林国人　②西鶴間　③事業部　④サッカー　⑤地域のコミュニティーによる健康維持増進に寄与すべく、これまでスポーツで得た経験を生かして協力できるよう頑張ります！

令和3年度の主な行事予定　※日程は変更、または中止される場合もあります。

日時	行事	場所
6月20日(日)	スポーツフェスタ2021	大和スポーツセンター
11月7日(日)	第21回大和市親善球技大会	大和スポーツセンター
	健康都市やまとフェア2021	文化創造拠点シリウス
1月9日(日)	第64回大和市駅伝競走大会	大和スポーツセンター競技場 発着周回コース

＝編集後記＝

令和2年度の行事はほとんどが中止となってしまいました。令和3年度は新型コロナが早く収束し、地域スポーツやイベントを再開できることを強く希望します。